

T
T
L
A
A
C

B
B
1
U
r
b
r

Hello Latin America & Canada!

Check out your website at: <http://tricare15.army.mil/>



- FY 2004 Spring POC Conference Planning
- Naval Hospital Roosevelt Roads Puerto Rico Closure
- From the Director . . .
- Safe Food Preparation . . .
- Dirty Air Can Boost Lung Cancer Risk

Naval Hospital Roosevelt Roads Puerto Rico Closure

Based on language in the FY 2004 National Defense Authorization Act, Naval Hospital Roosevelt Roads, Puerto Rico is closing its doors as of 31 March 2004.

- 04 Dec 03 – Cease Retiree care and Rx support
- 30 Jan 04 – Cease inpatient and OB services
- 31 Jan 04 – Navy Exchange closes
- 12 Feb 04 – NHRR decommissioning ceremony
- 01 Mar 04 – Cease 24 hour acute care
- 01 Mar 04 - Begin Naval Branch Medical Clinic services
- 31 Mar 04 – Turnover of former NHRR building to Naval Station Public Works Dept
- 31 Mar 04 – Commissary closure
- 1 April 04 – The gates are closed

From the Office of the Deputy Director TRO:

On behalf of the TRICARE Latin America and Canada Staff, I extend holiday greetings and best wishes for the coming year.

TRICARE is changing for the better. The new generation of contracts which cover the continental United States go into effect during August 2004. Also, the TRICARE Global Remote contract, which covers most nations in Latin America is well underway.



During 2004, representatives from our office, the Global Remote contractor (International SOS) will be visiting a number of nations in our area of responsibility. Our goal for these trips is to provide current information about how best to use TRICARE, to monitor the performance of the contract, and to listen to your concerns and receive your feedback.

Assisting you in your effort to stay healthy while ensuring government resources are prudently managed is our prime goal. As always, we welcome your comments on how we are doing and how improvements can be made.

Sincerely,

/s/

Paul W. Lund
Captain, Medical Service Corps
U.S. Navy
Deputy Director, TRICARE Regional Office (TRO)
(Latin America & Canada)

T
T
L
A
A
C
C
B
B
1
u
l
u
r
b

Safe Food Preparation #1

Q What is the first rule of safe food preparation in the home?

A Keep It Clean

The first cardinal rule of safe food preparation in the home is: Keep everything clean. The cleanliness rule applies to the areas where food is prepared and, most importantly, to the cook. Wash hands with warm water and soap for at least 20 seconds before starting to prepare a meal and after handling raw meat or poultry. Cover long hair with a net or scarf, and be sure that any open sores or cuts on the hands are completely covered. If the sore or cut is infected, stay out of the kitchen.

Keep the work area clean and uncluttered. Wash countertops with a solution of 5 milliliters (1 teaspoon) of chlorine bleach to about 1 liter (1 quart) of water or with a commercial kitchen cleaning agent diluted according to product directions. They're the most effective at getting rid of bacteria.

Also, be sure to keep dishcloths and sponges clean because, when wet, these materials harbor bacteria and may promote their growth. Wash dishcloths and sponges weekly in hot water in the washing machine.

While you're at it, sanitize the kitchen sink drain periodically by pouring down the sink a solution of 5 milliliters of bleach to 1 liter of water or a commercial kitchen cleaning agent. Food particles get trapped in the drain and disposal and, along with moisture, create an ideal environment for bacterial growth.

Use smooth cutting boards made of hard maple or plastic and free of cracks and crevices. Avoid boards made of soft, porous materials. Wash cutting boards with hot water, soap, and a scrub brush. Then, sanitize them in an automatic dishwasher or by rinsing with a solution of 5 milliliters of chlorine bleach to about 1 liter of water.

Always wash and sanitize cutting boards after using them for raw foods, such as seafood or chicken, and before using them for ready-to-eat foods. Consider using one cutting board only for foods that will be cooked, such as raw fish, and another only for ready-to-eat foods, such as bread, fresh fruit, and cooked fish. Always use clean utensils and wash them between cutting different foods.

Wash the lids of canned foods before opening to keep dirt from getting into the food. Also, clean the blade of the can opener after each use. Food processors and meat grinders should be taken apart and cleaned as soon as possible after they are used.

Do not put cooked meat on an unwashed plate or platter that has held raw meat.

Wash fresh fruits and vegetables thoroughly, rinsing in warm water. Don't use soap or other detergents. If necessary--and appropriate--use a small scrub brush to remove surface dirt.

Preparación de Comida Segura #1

P ¿Cuál es la primera regla de preparación de comida segura en la casa?

C Manténgala limpia

La primera regla de preparación de comida segura en el hogar es: Mantenga todo limpio. La regla de limpieza aplica a las áreas donde se prepara la comida, y más importante, quien la prepara. Lávese las manos con agua tibia y jabón por lo menos 20 segundos antes de comenzar a preparar la comida y después de bregar con carne cruda o carnes de aves de corral. Cubra el cabello largo con una redecilla o una bufanda, y asegúrese que todas cortaduras o inflamaciones abiertas estén completamente cubiertas. Si la inflamación o la cortadura está infectada, no entre en la cocina.

Mantenga el área de trabajo limpia y despejada. Lave los topes de la cocina con una solución de 5 mililitros (1 cucharadita) de blanqueador por cada litro (1 cuarto) de agua o con un limpiador de cocina comercial diluido de acuerdo a las instrucciones del producto. Estos son los más efectivos para librarse de las bacterias.

También, asegúrese de mantener los paños y esponjas limpias porque cuando están mojadas, estos materiales albergan bacterias y pudieran promover su crecimiento. Lave los paños y las esponjas semanalmente en agua caliente en la máquina de lavar ropa.

Mientras está en eso, esterilice el fregadero de la cocina periódicamente echando una solución de 5 mililitros de blanqueador por cada litro de agua o algún producto comercial de limpiar cocinas. Partículas de comida se quedan atrapadas en el drenaje, y al unirse con la humedad, crean un ambiente ideal para el crecimiento de bacterias.

Utilice picadores lisos hechos de arce o plástico y que no tengan rajaduras ni hendeduras. Evite picadores echos de materiales suaves y porosos. Lávelos con agua caliente, jabón y un cepillo de estregar. Entonces, esterífícelos en una lavadora de platos automática o enjuáguelos con una solución de 5 mililitros de blanqueador por cada litro de agua.

Siempre lave y esterilice los picadores después de utilizarlos para comidas crudas, tales como comida de mar o pollo, y antes de utilizarlos para comidas que estén listas para comer. Considere usar un picador solamente para comidas que se van a cocinar, tal como pescado crudo, y otro solamente para comida lista para comer, tales como pan, fruta fresca, y pescado cocido. Siempre utilice utensilios limpios y lávelos cuando corta diferentes comidas.

Lave las tapas de productos enlatados antes de abrirlos para evitar que el sucio entre a la comida. También, limpie la cuchilla del abridor de latas después de cada uso. Procesadores de alimentos y trituradores de carne se deben desarmar y limpiar tan pronto como se usen.

T
L
A
C

B
1
u
r
b

Dirty Air Can Boost Lung Cancer Risk

THURSDAY, Dec. 4 (HealthDayNews) -- Chronic air pollution may increase the risk of lung cancer, says a Norwegian study in the new issue of *Thorax*.

The study included 16,209 men living in Oslo who were monitored from 1972 until 1998. Researchers estimated the average levels of residential air pollution the men would have been exposed to for every year between 1974 and 1995. The men's names were checked against national data on reported cancer cases and deaths.

Over the course of the monitoring period, 418 of the men developed lung cancer. After accounting for other factors, such as age, education, income and smoking habits, the researchers concluded that higher levels of air pollution were associated with a higher risk of lung cancer.

The risk of developing lung cancer was 8 percent greater for men living in areas where ambient levels of nitrogen oxide increased by 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ between 1974 and 1978. The risk was 1 percent higher for men living in areas with a corresponding increase in sulfur dioxide levels. The main source of nitrogen oxide was traffic, while heating was the main source of sulfur dioxide. These pollutants aren't likely to cause cancer on their own, but they could be indicators of the presence of other cancer-causing agents in the air, the study authors suggest.

They note that smoking presents a much greater risk of lung cancer.

Kids Can Suffer From Disc Degeneration, Too

By Serena Gordon - HealthDay Reporter - MONDAY, Dec. 1 (HealthDayNews) -- Almost one child in 10 shows signs of back problems before puberty, a new British study finds.

Using magnetic resonance imaging (MRI), researchers found that about 9 percent of 10-year-olds studied already showed signs of an abnormality in at least one disc in their spine.

"The observation that 14 [out of 154] 10-year-olds had signs of asymptomatic disc degeneration was a surprise. Previous thinking was that disc degeneration occurred after puberty," says study author Dr. Francis Smith, a consultant radiologist and sports medicine physician at Woodland Hospital in Aberdeen, Scotland. Smith is to present the findings on Dec. 2 at the Radiological Society of North America's annual meeting in Chicago. It shouldn't be too surprising, however, that some children may have the beginnings of back problems because almost everyone suffers from back pain at some point in their lives, according to the National Institute of Neurological Disorders and Stroke.

For this study, Smith and his colleagues looked at MRI scans from 154 10-year-olds from Scotland. Seventy-nine were female. None of the children had ever had any problems with their back, and none was reporting any back pain or other symptoms of disc degeneration. Yet, 14 children had signs of intervertebral disc degeneration on their MRI scans. Intervertebral discs act as shock absorbers for the back. They are round, spongy pads of cartilage found between each vertebrae. If they begin to bulge out of the vertebral area they can press on nerves and cause pain. Sometimes, they also tear and then can't cushion the vertebrae effectively. Normally, this type of injury is attributed to the wear and tear that comes with age. However, in the 14 10-year-olds with abnormal MRIs, discs in their lower backs were already showing signs of bulging and tearing.

Smith says the cause of this early degeneration is unknown: "This is the \$64,000 question." Adds Dr. William Sanders, a neuroradiologist with William Beaumont Hospital in Royal Oak, Mich., "Without a significant history of trauma, or repeated trauma, like an Olympic athlete might have, you wouldn't expect to see disc degeneration in that high a percentage of children." Sanders does point out, however, that disc degeneration isn't always easy to determine from MRI scans, and it's possible there might be another explanation for what was seen on the scans, though it likely was degeneration. Both Sanders and Smith recommend taking preventative steps, whether you're a child or an adult, to keep your back healthy. Both recommend not carrying heavy loads. "One major improvement to child back care would be the cessation of wearing heavy backpacks to school," says Smith. Sanders also says proper posture is important and that you and your children should stretch before doing any physical activity.

T
T
L
A
A
C
C
B
B
1
I
u
r
b
r
b

No coloque carne cocida en un plato sucio o que ha tenido carne cruda.

Lave las frutas frescas y vegetales cuidadosamente, enjuagándolos en agua tibia. No use jabón u otros detergentes. Si es necesario—y apropiado—utilice un cepillo pequeño para remover el sucio.

El Aire Contaminado Puede Fomentar el Riesgo de Cáncer en los Pulmones

JUEVES, 4 de diciembre (Health DayNews)—La contaminación crónica del aire podría aumentar el riesgo de cáncer en los pulmones, dice un estudio noruego en el Nuevo número de *Thorax*.

El estudio incluyó a 16,209 hombres que vivían en Oslo, quienes fueron monitoreados desde el 1972 hasta el 1998. Los investigadores estimaron los niveles promedios de aire contaminado residencial que los hombres pudieron haber sido expuestos cada año entre 1974 y 1995. Los nombres de los hombres fueron verificados contra la información nacional de casos de cáncer y muertes reportados.

Sobre la marcha del período de monitoreo, 418 de los hombres desarrollaron cáncer en el pulmón. Después de considerar otros factores, tales como la edad, educación, ingreso y hábitos de fumar, los investigadores concluyeron que los niveles más altos de contaminación del aire estaban asociados con un riesgo más alto de cáncer en el pulmón.

El riesgo de desarrollar cáncer en el pulmón era 8% mayor para los hombres que vivían en áreas donde los niveles de óxido de nitrógeno en el ambiente aumentó por 10 ig/m³ entre el 1974 y el 1978. El riesgo fue 1% mayor para los hombres que vivían en áreas con un aumento en los niveles de dióxido de sulfuro. La fuente principal de óxido de sulfuro era del tráfico, mientras que la calefacción fue la fuente principal de dióxido de sulfuro. Estos contaminantes no son capaces de causar cáncer por sí mismos, pero ellos podrían ser indicadores de la presencia de otros agentes que causan cáncer en el aire, sugiere el autor del estudio.

Ellos indican que el fumar presenta un riesgo mucho más grande de cáncer del pulmón.

Los Niños También Pueden Sufrir de Degeneración de Discos

Por Serena Gordon – Reportera del HealthDay – LUNES, 1 de diciembre
(HealthDayNews) – Cerca de 1 niño de cada 10 muestran síntomas de problemas en la espalda antes de llegar a la pubertad, un nuevo estudio británico informó.

Utilizando imagen magnética de resonancia (MRI, por sus siglas en inglés), investigadores encontraron en un estudio que alrededor de un 9% de niños de 10 años mostró señales de anormalidad en por lo menos un disco en su espina dorsal. “La observación de que 14 de 154 niños de 10 años tuvieran síntomas de degeneración de disco sin síntomas fue una sorpresa. Anteriormente se pensaba que la degeneración de discos ocurría después de la pubertad,” dice el autor del estudio, Dr. Francis Smith, un consultor radiólogo y médico de medicina deportiva de Woodland Hospital en Aberdeen, Escocia. Smith presentará sus hallazgos el 2 de diciembre en una reunión anual de la Sociedad Radiológica de Norteamérica en Chicago. No debería ser sorprendente, de cualquier modo, que algunos niños pudieran tener el comienzo de problemas de espalda porque casi todo el mundo sufre de problemas de la espalda en algún punto en sus vidas, de acuerdo al Instituto Nacional de Enfermedades Neurológicas y Ataques Fulminantes.

Para este estudio Smith y sus colegas miraron a 154 MRIs de niños de 10 años de Escocia. Setenta y nueve eran niñas. Ninguno de los niños nunca habían tenido ningún problema con su espalda, y ninguno había reportado ningún problema de espalda u otros síntomas de degeneración de disco. Sin embargo, 14 niños tuvieron síntomas de

degeneración de disco intervertebral en sus MRIs. Los discos intervertebrales actúan como amortiguadores para la espalda. Ellos son redondos, almohadillas esponjosas de cartílagos que se encuentran entre cada vértebra. Si ellos comienzan a aumentar fuera del área vertebral, ellos pueden presionar a los nervios y causar dolor. Algunas veces ellos también se desgarran y entonces no pueden acoginar la vértebra efectivamente. Normalmente, este tipo de lesión se atribuye al desgaste debido a la edad. De cualquier modo, de los 14 casos de los niños de 10 años con los MRIs anormales, los discos de la baja espalda estaban ya mostrando síntomas de aumento y desgaste.

Smith dice que la causa de esta degeneración temprana es desconocida: "Esta es la pregunta de los \$64,000." El Dr. William Sanders, un neuroradiólogo de William Beaumont Hospital en Royal Oak, Michigan, añade, "sin una historia significativa de trauma, o trauma repetido, como el atleta olímpico pudiera tener, usted no esperaría ver degeneración de disco en ese alto porcentaje de niños." Sanders indica que la degeneración de disco no es siempre fácil de determinar de los MRIs, y es posible que pudiera haber otra explicación para lo que vio en los MRIs, aunque era degeneración. Ambos, Sanders y Smith recomiendan tomar pasos preventivos aunque sea usted un niño o adulto, de mantener su espalda saludable. Ambos recomiendan no cargar cosas pesadas. "Una mejora principal para el cuidado de la espalda de un niño sería dejar de cargar bultos pesados en la espalda para la escuela," dice Smith. Sanders también dice que la postura propia es importante y que usted y sus niños deberían estirarse antes de hacer cualquier actividad física.